

Help
Yourself



自己帮助自己

沧浪 © 编著



走向成功的心理调节与自助

日常生活中，人们得先有一个好心态，
然后才能为好人、处好事、说好话、办好事。

中国妇女出版社

自己帮助自己

——



北京城市学院心理素质教育中心



自己帮助自己

走向成功的心理调节与自助

沧浪 © 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己帮助自己：走向成功的心理调节与自助 / 沧浪编著. —北京：
中国妇女出版社，2009.5

ISBN 978 - 7 - 80203 - 711 - 3

I. 自… II. 沧… III. 心理卫生—普及读物 IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 051960 号

自己帮助自己：走向成功的心理调节与自助

作 者：沧 浪 编著

责任编辑：宋 罡

装帧设计：蒋宏工作室

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 **邮政编码：**100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京才智印刷厂

开 本：160×230 1/16

印 张：17.5

字 数：240 千字

版 次：2009 年 6 月第 1 版

印 次：2009 年 6 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 80203 - 711 - 3

定 价：29.00 元

前 言

生活中，为什么有的人成功，而有的人失败；为什么有的人幸运，而





“坚强”两个字；相反，一个心理极度坚强的人，他就会把困难和曲折看成是成功路上的条件和跳板，并由此来推动和开启自己的人生。

现在，社会竞争日益激烈，各种潮流和理念将人们的生存空间切割得七零八落，没有良好的心理素质，就失去了竞争中强有力的支柱，很容易被摧垮。有多少人由于童年的阴影而走上了歧途；有多少高级白领由于心灵的空虚而导致精神失常；有多少老年人本该安度晚年，享受夕阳红，却因为心念谬误而了却残生。太多的遗憾由心理疾病造成，太多的惨剧由于心理的问题仍在继续。

我们承认，人的心理缺陷不可能彻底消除，但是它可以弥补，可以跨越。人的内心的力量既可以是积极的，也可以是消极的。只有让内心的力量发挥积极的作用，才能走出心理疾病的阴影，拥抱健康明媚的阳光。人的一切行为都是自内而外的，一个成功的人，一个成功的社会，一切成就，一切财富，都始于良好的心理素质。因此，成功应该从心理素质的培养和锻炼开始。

本书结合目前人们的心理状况，既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，对各种心理问题和心理障碍，给出简单易行、效果显著的解决途径。拥有了本书，你就能化解心中的困惑，让你在需要的时候成为自己的心理医生，成为身心健康的人。希望本书能够帮助你驱散心中的阴云，从此热爱生活，关爱自己，以健康的心态迎接人生的挑战。



 **第一辑 我是否也能成为那个幸运的人**





第三辑 有什么办法挖掘自身潜能



悲观的人为什么不进步	46
不要自我限定	49
正确认识自己	51
肯定心理让你变聪明	54
收起“假我”，让心灵本原去创造	57
让自己永远处于激情之中	60
没有什么比恰逢其时的想法更强大	62
你想成为什么人，就能成为什么人	65



第四辑 摆脱负面思维对你生活的干扰



感谢自己可以重新开始	70
不要让悔恨侵蚀了你的心灵	72
身在泥淖，远看桃花盛开	75
找个理由原谅自己	78
消极不去，积极不来	81
优秀的人总是敢于自嘲	83
“心理除法”帮你轻装前进	86



第五辑 小事别计较，闲气生不得



“小心眼”的人做不成大事	90
吃亏是福，何必计较	92
要小心“水至清则无鱼”	95
凡事看开些才能不生气	97
克己制怒是成功者必备的修养	100

学会遗忘，人生会更轻松	103
快乐需要一颗简单的心	106
常怀一颗欢喜心	109
微笑是快乐的法门	111
使用幽默这项武器	114



第六辑 拿什么能看到我的心病



为人冷淡不是感觉出了错	118
总是喜欢和人比是心理强迫	120
事事坚持自己的观点则未免失常	122
太轻闲者易生事	124
对工作不能有病态的狂热	127
怕这怕那其实最可怕	130
走出社交恐惧症的阴影	132
掌声让人沉醉不醒	135



第七辑 把握爱人的心应该怎么做



信任是爱的基本法则	140
别让感情在悬崖上跳舞	143
“微软”女人深得男人心	145
女人要的，有时候只是尊重	147
认真的人才能真正赢得爱情	150
为何一见钟情的恋爱不太可靠	152



第八辑 为什么家成了伤人的武器



婚后沉默症，好了没有	156
------------------	-----



自我牺牲不能叫爱	158
爱，不能太在乎形式	160
家是港湾，不是出气的地方	163
没有倾听就没有感情促进	166
婚外恋受伤的不止一个人	168
再婚的不良心理及调适	171



第九辑 怎样让大家都喜欢我

让他感到愉快他才会喜欢你	176
第一印象决定了人们是否接受你	178
为什么说距离产生美	180
战胜交往中的“约拿情结”	183
适当的“自我丑化”有助于加深亲密程度	186
为什么有些人总是让人难以喜爱	188



第十辑 好心情才能赢得健康

健康是过去思维方式的结果	192
疑神疑鬼是给自己找病	194
爱生气的人不可能长寿	196
强行抑制哭泣会让人生病	199
合理的饮食可缓解心理压力	201



第十一辑 在职场怎样保持积极进取

没有积极的心态，再勤奋也没用	206
埋头拉车更要抬头看路	208
为薪水工作的心态毒害人的进取心	210

办公室心理换位的应用	213
当心办公室心理污染	215
提防“精英综合征”	217
不要被“假期综合征”击垮	219
摆脱来自职场的压力	221



第十二辑 心理学帮你在谈判中获胜



察言观色，看穿对手	226
交换名片中的心理学	228
如何给对手施加压力	230
让步绝不是简单的退步	232
僵局是因为双方心理有盲区	234



第十三辑 穷人穷的是心理



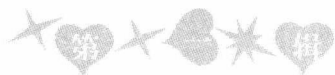
穷人总是认为自己不是赚钱的料	238
致富就是要你“财迷心窍”	240
想要和得到之间，还有一个做到	242
信念越坚定，致富的速度就越快	245
没有效率意识就不会成功	247



第十四辑 性格不好会影响心理状态

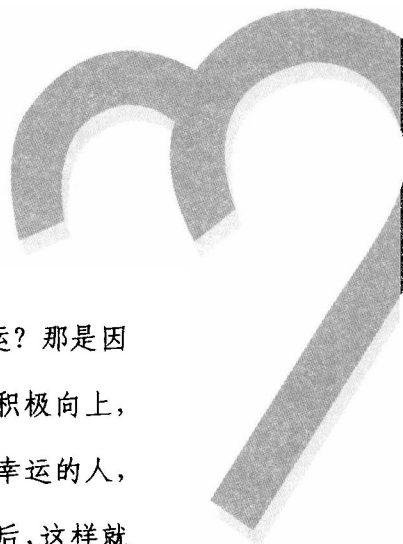


为什么性格会影响心理状态	252
坚韧的性格总会让人成功	253
好性格决定了好的做事态度	256
怎样利用好外向型性格	259
如何优化内向型性格	261



我是否也能成为那个幸运的人

人们总爱问为什么幸运的人总是幸运？那是因为幸运的人拥有良好的心态，能够乐观、积极向上，永远都不会丧失追求的信心，要想成为幸运的人，就要在困难来临时，勇敢面对，坚持到最后，这样就能够看到幸运的曙光。





为什么幸运的人总是幸运

这是一个成就青年才俊的时代，很多人“小荷才露尖尖角”，便被幸运的女神戴上了橄榄枝，从此风生水起，事业红得一发不可收拾。而另一些人，虔诚跪拜，望穿秋水，却始终看不到幸运女神的身影，倒是遭遇了“九九八十一难”，那个“不幸女神”总是在头顶摇旗呐喊，真正是“古藤老树昏鸦”，“夕阳西下，断肠人在天涯”啊。

有些人甚至将这总结为一个法则：“成功乃成功之母，失败乃失败之父。”就像是小鸭在破壳后第一眼见到了谁，便认为谁就是它的母亲一样，你一开始遭遇了什么，你的命运就既定在了什么上。

但是，人们还是满腹疑惑，到底为什么幸运的人总是幸运，倒霉的人总是倒霉？幸运女神到底偏好什么样的人呢？

其实，我们总结那些成功人的经验会发现，他们开始做得好，会得到一定的社会肯定，并且因此而获得一些资源，这样，他们的自信系统开始建立，之后，他们会做得越来越好，资源也就汇聚得越多，资本也就不断扩大，他们也就越自信，当然，成功总是与他们结缘。

而对于那些“倒霉”的人，他们可能并不是没有才能的人，也不是没有资源的人，但是他们在经历了一次失败之后，身心受到了严重的打击，不再给自己肯定，他们满眼看到的都是“落叶”，自然难以接受那温暖的阳光。慢慢的，他们变得没有底气，极度贬低自己的能力，在事情面前畏首畏尾，做起事来拖拖拉拉，能推则推，能挡则挡。在这种心理下，他们自然难以把所有的精神都放在做好事情上，面临再一次的失败也就在所难免，他们的自信心又一次遭受打击，他们的“气势”也就越来越低落，于是，

走进了一个恶性循环中，因此，他们显得总是很倒霉。

有一个人看见了一只失去腿的狐狸。虽然狐狸没有腿，但是却红光满面，好像不愁吃喝，生活得不错。

一只没有腿的狐狸怎么能在森林中捕到食物呢？他感到很奇怪。

就在这时，他看见一只狮子叼着一只豺狼跑了过来。狮子在这里急急忙忙地吞食了豺狼后，就离去了。而狐狸立即上前吃掉剩余的碎肉，也填饱了自己的肚子。

第二天，这种情况又重复了一次。原来，狐狸每天就是靠这些残食来养活自己。这个人看到这种景象感到很吃惊，想到：真主实在太仁慈了，



有人说：恶性循环的开始是因为遭遇了失败，如果一开始幸运女神就光顾，那么就容易走进下一次的成功。

错！这个世界上有谁没有遭遇过失败吗？可为什么还有那么多功成名就的精英人物呢？失败不是真的厄运的起点，恶性循环真正开始的地方是自己开始对自己否定，也就是在失败之后打退堂鼓的那一刻。

每次经历失败和被拒绝都会伤害人的自尊，损害自我印象，使人们形成这样的概念：“我不够好！”这就是败点，因为自我肯定和恐惧有着相反的关系，就像跷跷板一样。自我肯定程度愈低，害怕程度就越高。



心理自助

任何难题都是纸老虎，只要你把它弱化，建立自己的强势地位，那么你就会永远享受成功的青睐，并成为永远幸运的人。

天堂是自己构建起来的

在计划自己的人生愿望时要敢于描画蓝图。

事实上，每个人的愿望都不尽相同，而得到的结果也不一样。抱着微小的希望，只能产生微小的结果，积极的希望则能给人带来积极的动力。实践证明，一个人成就的大小往往比他的愿望要小一些，因此在计划你的未来时，眼光要更为远大。

要实现自己的“未来蓝图”，首先的条件就是你必须拥有“渴望成功的决心”，它是保证你最终达成自己幸福和成功目标的基础。在“未来蓝图”的基础上运用你的“渴望成功的决心”，往往会产生惊人的力量。这个力量

在于你充分发挥出自己的个性时，你的人生就会闪现出惊人的光辉。

这种力量虽然不能自觉到达，但是一旦接受了潜意识的驱使，你就会为自己所具备的强大力量感到惊讶，就会发现自己庄严的本性，从而勇敢地面对自己未来的命运，敢于描绘出未来的蓝图，为达成愿望而不断地努力。

人的能力像沉睡的矿藏一样深深地埋在地下，若能把它发掘出来，发展下去，人生就会有惊人的发展，那些原本看起来不可能的事情渐渐变成了可能。但这要看每个人想要达成的愿望是什么样的。能够绘出未来的蓝图，才可能更清晰地看到自己的愿望，从而努力地去实现它。





都应该做一个开放的人，一个大无畏的人，愈为环境所困，愈加奋勇，不战栗，不逡巡，胸膛直挺，意志坚定，敢于应对任何困难，轻视任何厄运，嘲笑任何阻碍。忧患、困苦不仅对你没有任何损伤，反而可以增强你的意志、力量，使你成为人上之人——这才是世间最可敬佩、最可羡慕的一种人。只有挖掘出生命中宝贵的潜能，才能获得成功。

人生匆匆数十载，而幸福更是短暂。面对短暂的快乐幸福，只有心重新获得自由，才会发现自己的天堂就在身边。幸福来也匆匆，去也匆匆，那只是内心的一种幻觉，幸福从来都存在于自己的身边，当我们呱呱坠地那一刻，幸福就已经来到我们的身旁，只需要我们睁开双眼去发现它。天堂是自己构建起来的，你希望它是什么样的，并且为之而努力奋斗，你终将会构建出令人羡慕不已的天堂，在其中感受无比的幸福。



心理自助

成功的路上总会有坎坷，只有敞开心扉，描画出心中的蓝图，发挥自己内心的强大力量，才能构建出属于自己的美好天堂。

想好事儿的女性更容易成功

有的女人，在生活中可以胜任贤淑的角色，做得非常优秀。但到了职场中，她们却往往无所适从。那是与生活中的柴米油盐酱醋茶完全不同的角色，需要用完全不同的表演方式去诠释角色的内涵和深度。面对这样的境遇，不少女人没有克服困难的决心与毅力，而成为了职场中的败兵、逃兵；而有的女人因为具备了战胜困难的积极心态，最终使自己昂首职场，